HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA

SUVI 2017

Selles numbris

Tsirkuselaager Russalus 2017

Jana reis Itaaliasse

Klubimaja sünnipäev

TVTK sünnipäev

Jana kogemuslugu

Ja palju muud huvitavat

HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA

SELLES NUMBRIS

Tsirkuselaager Russalus 2017

Sel aastal toimus laager kolmandat korda, juba tuttavas kohas Russalus (28. maist- 2. juunini) Esimesed kolm päeva paistis päike ja ilm oli soe, kolm järgmist päeva oli tuuline ja jahe. Treeningu ajal said kõik kõiki instrumente proovida. Palju anti võimalust ise valida, mida tahetakse harjutada. Kõik proovisid erinevaid tulega etteasteid. Põleva kepi keerutamist, põlevaid kausse ja üle tule hüppamist. Viimasel laagripäeval mängisime tagasiside mängu: „kuidas laager meeldis?" Kõik said näidata ja öelda, mis kõige rohkem meeldis. Esimesel juunil, etenduse päeval, oli tuul nii suur, et kolisime lava maja taha, kus tuul vaiksem. Etenduses said kõik teha midagi tulega. Mina koos Ainiga viskasin ja püüdsin kurikaid ja põlevat ühte, kahte ja kolme kurikat. Kõik soovijad hüppasid üle tule. Esimest korda juhtus nii, et tegime lisaks proovile kaks etendust, kuna Viljandist tulnud bussil pealtvaatajatega läks teepeal rehv katki ja nad ei jõudnud etenduse ajaks. Teisel etendusel said ka soovijad pealtvaatajad üle tule hüpata. Etenduste ajal oli kostüümidega ikka jahe, ja tuuline. Alles peale etendust, kell 21.00, jäi tuul vaiksemaks ja oli soojem.

Kogu laagri ajal kui toas pikutasin, puhkasin, kuulas toakaaslane RETRO FM-i, sai vanemaid lugusid kuulata, see oli mõnus. Toas olime neljakesi. Mitmel õhtul tegime lõket ja rääkisime juttu. Kaks korda käisin jooksmas, esimene kord Keniga kahekesi, teisel korral suurema seltskonnaga. Seekord sõime majas sees. Toidud olid väga maitsvad. Kohe esimene päev sõime plohvi, mis oli väga hästi tehtud, maitses. Sõin palju, võtsin kuue päevaga kaks kilo juurde ja enesetunne oli hea. Kohe esimene

päev, sai enne algust palju päikest võetud, istusime ja rääkisime päikse käes. Nii palju, et programmi alustades oli enesetunne kehv. Ma midagi ei öelnud ja päikse käes oli paha olla, päikesepiste moodi. Helena ütles kõigile, et võib rätiku või mütsi pähe panna. Seekord ei olnud võimalik laagris olla Bombil ja Babsinel lastega Saksamaalt, nende asemel oli Uli. Laagri meeskond sai tööga hästi hakkama. Ühte probleemi nägin ja seda ka teisele töötajale ütlesin. Laager õnnestus hästi ja oli tore.
Marko tegi etendusest video. Klubimajas vaatasime koos. Tsirkuse video on nähtav youtubes.

Sten
Redigeeris: Jana L.

Minu reis Itaaliasse

Käisin Sicilias, Palermo Itaalia. Kui väljusin lennukist, siis kohe olin õues ja proovisin püüda õhku. Aga kus on õhk, tuul? Ei ole. Nii palav, sellepärast tuult pole. Aga päike nii soe ja meile sooviti head puhkamist Palermos. Ma käisin koos veel viie tüdrukuga Tallinnast. Palermos oli meil oma korter. Leidsime sipelgad köögist. Toas sees oli nii palav, aga aed oli ilus, lilled ja kaktused õitsesid. Kuna me Tallinnast alustasime meie reisi juba kell viis, siis kõik läksid magama.
Järgmine päev ärkasin kell kaheksa, köögis ootasid meid saiakesed ja kohv. Siis meile tuli järgi buss ja me sõitsime pool tundi linnast välja. Tulime kohale ja meid ootasid organisaatorid ja noored inimesed Rumeeniast, Poolast ja Itaaaliast. Organisatsiooni nimi on Uniamoci Onlus.
Esimene päev me mängisime tutvumismänge. Lõuna ajal sõime itaalia pastat. Oli tore ja lihtne. Teine päev me kuulasime, kuidas neli itaalia noort rääkisid erivajadusest, nad olid ratastoolis. Esimesed kaks päeva ma võtsin rahustit Lorazepam, sest oli tegelikult hirmus olla. Kokku meid oli 30 inimest. Ma ärkasin ja muretsesin, mis ma teen, kas saan süüa korralikult, kas vets on juures, kas päike paistab liiga palju. Iga päev oli 35 kraadi. Aga jah, teisel päeval, noored, kes ei ole

ratastoolis proovisid istuda tavalises toolis, ratastooli mitte kasutades, kasutades oma jalgu. Ja siis me olime paarides ja ühel inimesele pandi salliga silmad kinni ja teine jalutas tema juurde läbi pargi. Oli huvitav ja hirmus kui sa ikka ei näe mitte midagi.
Iga õhtu oli internatonal dinner(rahvusvaheline lõuna). Inimesed oma riikidest tõid midagi huvitav proovida. Meie tõime kilu, leiba, kalja ja kommi. Tantsisime rahvatantse ja laulsime. Ma vastasin soojendusmängus - see on mäng, mis paneb kokku inimesi ja kolmandal päeval me juba teadsime teineteist, oli nii tore. Ma jõin karikakra teed ja juba kolmandal päeval ei joonud rahustit, sest kõik oli põnev.
Palermo, oh ma armastan seda linna! Kujutage ette, kõik inimesed naeravad, ja on nii avatud. Keegi ei muretse ja arhitektuur on nii ilus. Esimene päev ma käisin suu lahti, vaatasin arhitektuuri ja kukkusin põlvedele. Verd jooksis, aga ma olin õnnelik, sest nii huvitav oli seal. See organisatsioon kutsus mind ka järgmisel aastal külla.
Aga jah, edasi. Ühel päeval me käisime Mondello rannas, ma ujusin üks kord neist 10 päevast ja see oli nii ilus. Vesi on väga soolane, hoiab sind ise üleval.
Käisime rannas 5 inimest grupis ja tegime intervjuu kahe küsimusega: "Kust sa tuled? Ja mis sulle annab Euroopa?" Inimesed olid igalt poolt maailmast. Noored vastasid, et Euroopa annab võimaluse reisida, aga vanad inimesed vastasid, et mitte midagi ei anna neile Euroopa. Eelviimasel päeval oli paraad, kus igal organisatsioonil oli oma auto. Olid gei paarid, loomade varjupaik ja meie, erivajadustega noored. Oi, kui põnev oli, kõik tantsisid, aga ma istusin ja jälgisin. Ühelgi päeval ei öelnud keegi mulle, miks sa oled selline, inimesed hoidsid teineteist. Ühel päeval ma tundsin end halvasti, läksin teise tuppa ja pikutasin. Üks päev me olime kella 9-st kuni 23-ni koos. See oli minu jaoks raske. Aga teate, mul on nüüd sõbrad igal pool tänu sellele noortevahetusele. Itaalias ma sain kaks sõpra, Davide ta on nii positiivne ja nii hea, ta on ka ratastoolis ja teine poiss (nad on paremad sõprad) Andrea - tal on vaimse tervise probleemid, aga ta on väga lahke. Ja me iga õhtu jalutasime, jõime limonaadi või õlut ja puhkasime pärast pikka päeva. Ma väga soovitan teil minna Palermosse. See on teine maailm seal, keegi ei ole kuri, kõik annavad oma positiivset energiat. Ja ma olen väga tänulik meie Eesti organisatsioonile (Eesti Erinoorsootöö Ühing NoOr), kes saatis mind Palermosse. Te

võite ka sõita noortevahetusele. Seal ei oli piiri, kui vana te olete, kirjutage meili ja minge. Aitäh.

Jana T.
Redigeeris: Jana L.

День рождения Клуба

23 мая мы отмечаем день рождения нашего дома. Клубному дому исполнился 21 год. Зал и фойе были красиво украшены.За украшение отвечал Виктор. На празднике было много гостей. Все были нарядно одеты. Очень красиво в этом году были украшены праздничные столы.
Был праздничный концерт и много выступающих. Выступали члены нашего клуба. Тимо и Мерле исполнили очень красивые песни. Тимо сам сочинил песню в честь дня рождения Клуба.Энатомон играл на фортепиано и все вместе пели. Также Татьяна и Владимир исполнили 3 свои песни о любви к Всевышнему. Ольга и Аркадий играли на скрипке.
Нас с праздником также пришли поздравить гости: бывший артист Русского драматического театра Эдуард Томан, студенты Тартуского Государственного Университета, ученики театральной студии и танцоры-бальники школы «Кредо» Эдуарда Коротина.
Мы поблагодарили всех наших работников-помощников и вручили им розы.
В завершении праздника нас угощали тремя разными очень вкуснами тортами.
Праздник удался на славу!

Автор статьи Альбина
Печатал Тоомас Понкин

Klubimaja sünnipäev

Haabersti Klubimaja tähistas 23. mail oma 21.a. sünnipäeva. Kõige alguses käis esinemas Teadusteater ja kaks üliõpilast, kes olid füüsikud. Näitasid mingeid värve või aineid, tegid trikke ja katseid. Oli väga põnev. Peol laulsid veel mitmed klubiliikmed, kui ka mõned külalised, nt. laulu-ja tantsulapsed ja Eduard Toman. Klubiliikmete laulud olid toredad ning üleüldse terve see pidu oli väga lahe. Suupisteteks sõin soolast pirukat, juurviljadest mulle ei maitsenud ükski, hiljem sõin ka puuvilju (õunu, apelsine jms), banaanid said kahjuks otsa ja proovisin veel kahte torti. Minu lemmik oli šokolaaditort. Peale selle oli jogurtitort, mis maitses mulle samuti. Ainult pähklitorti ma ei söönud, kuna mulle ei maitse pähklid. Rosinaid ega maasikaid polnud õnneks üheski tordis – ka neid ma ei söö.

Viimasel tunnil väsisin küll ära ja ootasin juba peo lõppu. Kuid üldiselt mulle sünnipäeva pidu meeldis – lõbusad laulud, toredad inimesed ning maitsev tort. Eks sünnipäevad peavadki lõbusad olema!

Kirjutas: Andreas

Sünnipäevapidu Haabersti Klubimajas

23. mai Haabersti Klubimajas toimus sünnipäevapidu, mis oli pühendatud Haabersti Klubimaja 21. aastapäevale. Olid tehtud vajalikud ettevalmistused. Saali kaunistas Viktor. Sööki valmistuse eest vastutas Teresa. Laudadel oli pandud kolm ilusasti kaunistatud ja hästi maitsvat torti. Toimus ka kontsert. Kontserdi eel esines Teadusteater, kus kaks üliõpilast näitasid keemia- ja füüsikakatsed ja trikke. Oli väga huvitav.

Peale nende esinemist lavale tuli tuntuv kõigile Eduard Toman. Tema esitamises enda kitarri saatel kõlasid head laulud nii vene kui eesti keeles. Terje oli teinud vahvad pilte, mis me saime hiljem ka vaadata. Kui Eduard lõpetas oma esinemise ja lahkus majast, siis me hakkasime kuulama esinejaid meie klientide hulgast. Esimestena tulid esinema Tatjana ja Vladimir. Vladimir mängis kitarri ka ning nad mõlemad laulsid oma tehtud laule. Peale neid tuli minu kord minna lavale. Mängisin mõned lood viiulil. Järgmisena laulis Timo. Ta valmistas pühendatud Klubimajale laulu, mille sõnad ta mõtles ise välja. Pärast Timo kõrvale tuli lavale Merle. Nad laulsid koos. Esimese kontserdi osa lõpus esines meie klientide koor koos Joonataniga, kes mängis klaverit.

Vaheajal oli pidusöök. Kontserdi programmi jätkasid lapsed, kes laulsid ja tantsisid. Ja kõige lõpus toimus disko, mis kestis kella viieni, millal lõppes meie tore sünnipäevapidu.

Autor: Olga Krjutskova

Minu suve tegemised

- olin maal
- pidasime jaanipidu
- onu juubel

- ema sünnipäevapidu- pidamine koos Mati Nuude, Toivo Asmeriga
- sain ka herilaselt nõelata
- tegime sauna
- lõin tantsu
- käis palju tuttavaid
- puid vedasin
- aitasin EMAL tikreid korjata
- sain ka maasikaid süüa
- tegin palju pilte lilledest ja sõbrannast

Kirjutas: Meelis

Hille vanalinna päevadel

Olen käinud mitu korda vaatamas lillefestivali aeda ja algul tegin endale paar pilti, mis olid udused. Mõned fotod olid korras, tõmbasin oma koju arvutisse. Hiljem olen ka pilte teinud ja mälupulgale tõmmanud.
Lillefestivalil nägin rahvatantse erinevate rahvarõivastega. Olen ka erinevaid vene, eesti ja setu laule kuulamas käinud ning natuke ka ise külma ilmaga kaasa tantsinud. Samuti oli väljastpoolt Eestit ja ka mujalt maakondadest lauljaid.
Kõik olid huvitavad üritused, mida kuulamas ja vaatamas käisin. Panid inimesi kaasa elama, pildistama ja filmima. Saavad ka oma peredele ja tuttavatele näidata. Käisin ka Toompeal ringi jalutamas ja uudistamas, kas on minu silmis midagi muutunud.
Seal oli Lindamägi, kus ma polnud varem käinud. Sai loodust uudistada ja nende lõhnadega mõnuleda.

Kirjutas ja trükkis Hille
Redigeeris: Jana L.

Pelguranna Teraapiakeskuse hoovis toimus TVTK sünnipäev

Toimus järjekordne sünnipäev, kuhu tulid kokku Lasnamäe Teraapiakeskuse, Haabersti Klubimaja, Pelguranna Teraapiakeskuse kliendid ja kohal olid ka töötajad ja TVKT töötajad.

Pidu algas Haabersti Klubimaja koori esinemisega koos klaverisaatja ja koori juhiga Joonatan. Vahepeal soovisid häid soove paljud koosviibijad.

Kohapeal oli võimalus mõõta oma kehakaalu ja muid tervise näitajaid, mida korraldas tasuta Apotheka.

Külas olid ka koerad ja nende taltsutajad. Koeri võis silitada ja hiljem näitasid erinevaid trikke, mille neile taltsutajad olid õpetanud.

Hoovi nurgas said soovijad mängida nooleviskamist paaris ja võitjale oli väike auhind.

Pidu lõppes suure peosöögiga. Laudasid oli katnud Tallinna Teeninduskooli õpilaste abil ja sisaldasid: salateid, tikuleibasid, puuvilju, mahlad, limonaadid, suur tort ja kringel ning kohvi magusa kõrvale.

Oli tore ja vahva pidu!

Autor Olga K.

Tallinna Vaimse Tervise Keskuse sünnipäev

15. juunil tähistasime TVTK 17. aastat sünnipäeva Pelguranna 31 hoovis. Avasõnad ütles Monika: „Ühele asutusele on 17 aastat suur asi." Rääkis uue maja ehitamise unistusest Pelguranda. Siis toimus ühislaulmine pianist alternatiivteenistuja Joonatani juhendamisel. Oma oskusi demonstreerisid kaks teraapiakoera juhendajate juhendamisel. Kohal oli Apotheka telk. Teada sai kaalu, kehamassiindeksi, rasva sisalduse kehas, siseorganite ümber ja sees oleva rasva protsendi, skeleti ja lihasmassi protsendi. Aitäh selle võimaluse eest! Soovijad said mängida noolemängu. Nagu eelmisel sünnipäeval valmistati vigurõhupallidest loomi, lilli ja asju. Menüüs oli kartulisalat, snäkke, õuna, viinamarju, mahla, limonaadi, tort ja kringel.

Oli tore pidu.

Kirjutas: Sten

Прадзник в Пелгуранна

Праздник там начался в 13.00. Там было много людей из разных центров: из Паэ и из Клубного дома и школьники тоже были дети. Анастасия меня там встретила, она тоже была на празднике этом.Сначала мы с Йонатоном пели песни, он нам раздал листки с песнями, он играл на пианино и мы их пели. Я общалась с Костей, который из Паэ - мы говорили обо всем на все темы, он меня спрашивал, я ему отвечала. С Анастасией и Олей я тоже общалась, и с Сергеем тоже. Там выступали Стен, Димо, Артур и Рене и еще один мужчина, они хором пели все песни, что были на листке. Потом после песен я пошла играть в дартс, там надо было попасть метко в большой кружок, мы бросали по очереди - сначала Ирена, потом я, потом Костя, потом и Паша тоже бросал тоже эти штучки в этот кружок. Костя и Паша выиграли ручки, а кто-то

светоотражатель, который вешать на куртку в темное время. Ирена тоже выиграла приз, а ничего не выиграла то просто принимала участие, мне очень понравилось и запомнилось это. Потом Аня обьявляла какая будет программа там и еще одна эстонка говорила, что надо делать и какая программа. Аня сказала что можно все спросить про собак - чем их кормить, и можно даже их погладить пока они не устанут или им это не надоест, там говорили три женщины. Потом выступали собачки - они делали разные трюки, одну звали Ханна, а вторую Лея, девушки эстонки говорили им что надо делать, например, принести мяч и положить его ведро, они с этим очень хорошо справились, потом им бросили палочки и они должны были принести обратно, потом они подпрыгивали как могли и им говорили «на место» или «рядом». Они бегали, прыгали, одна была с хвостиком длинным, а другая с коротким хвостиком, потом когда они все закончили другие их гладили и они весело виляли хвостами, потом там можно было проверять свое здоровье, например, мерять давление аппаратом и взвешиваться на весах, и медсестра тебе говорит какие у тебя показатели здоровья: какой вес и какое давление, многие пошли проверяться, потом там был большой стол, там были салаты оливье и курица с овощами и напитки всякие там были и вилки, ножи и тарелки, я покушала, попробовала всего и потом в 3 часа я пошла домой. Вот так прошел наш праздик.

Писала Кристина, проверил Дмитрий

Kogemuslugu

Ma õppisin kolm aastat Tallinna Pedagoogilises Seminaris- mida nüüd nimetakse Tallinna Ülikooliks. Tegelikult ma ei mäleta, kuidas ma sain hinded ja üldse kõik loengud ära käia ja lõpetada. Esimene pool aasta ma olin tasulisel kohal, aga pärast

õppisin tasuta kohal. Kolmandal aastal mul hakkas haigus süvenema ja mälu ei töötanud ja ma kartsin kõiki neid baktereid ja istuda kabinetis, kus istuvad veel 25 inimest oli raske hingata sama õhku. Ja siis toolid, olid nii mustad, et ma otsisin puhast tooli iga päev. Siis ma käisin iga tund käsi pesemas, sest oli tunne, et nad on mustad. Ma kohtusin seal tüdrukuga ja ta väga aitas mind olla rahulikum, nüüd me oleme väga toredad sõbrad siiamaani. Praegu on mul teine aasta akadeemilisel puhkusel. Ma proovisin sel ajal kirjutada lõputööd. Kursuse töö teema (mis tuleb enne lõputööd) oli : Noored "uue" meedia probleemid ja ohud Eestis. Esimene kord ma ei saanud läbi, kirjutasin teine kord ja sain läbi. Aga lõputöö teema valimisel andis mulle abi mu sõbranna. Ta töötab Tallinna Puuetega Inimeste Kojas ja ta ütles, et aktuaalne teema on see, et "kuidas kaasata erivajadusega noori noortekeskuses". Mulle meeldis see teema ja kõige olulisem selle juures oli see, et saan aidata erivajadusega noortel leida sõpru "tava" noortega. Ma tegin küsimustiku ja käisin intervjueerimas noorsootöötajaid ja noori noortekeskuses, siis käisin Juksis intervjueerimas töötajaid ja erivajadusega noori. Oli tore, kõik küsitlejad olid avatud ja rõõmsad osalema. Ma sain aru, et erivajadusega noored suhtlevad ainult perega ja keskuses, kus kõik on erivajadusega, aga "tava" noorte seas neil ei ole sõpru. Kuigi nad väga tahtsid, et neil oleks sõber, kellega saab rääkida oma maailmast. Noortekeskuses olid noored, kes ütlesid, et neil on ükskõik kas erivajadusega või tavaline noor, kõik on inimesed ja sõber on sõber, sa ei vaata, kas tal on erivajadus või mitte. See tegi mind rõõmsaks.

Ma tegin uurimistöö ära ja olin valmis kirjutama teooriat, mis oli ju ainuke asi, mis oli vaja veel teha. Aga kahjuks ma sattusin haiglasse ja mu tervis läks halvaks, olin haiglas viis korda sellel aastal, millal tahtsin kirjutada. Minu tugiisik käis minu juures ja iga kord ütles- kirjuta lõputööd, aga kuidas, kui mu pea ei tööta, mälu ei tööta, kontsentreerumist pole, ja see suur kivi kaelas, ma ei saanud kirjutada. Möödus aasta ja siis tugiisik kutsus suhtlema ülikooli neiuga, kes vastutab, et aidata erivajadusega üliõpilastel õppida. Ja mul ärkas "hope"/lootus, et ma saan hakkama. Aga siis mulle öeldi, et minu teema ei ole aktuaalne ja mul oli väga kurb.

Ma käisin 6.osakonnas ja siis mind saadeti Haabersti klubimajja ja oli alguses raske

olla inimestega aga tasapisi ma sain rääkida liikmetega ja töötajatega ja sain sõpru ja sain aidata seal erinevate töödega. Ma olin rõõmus olla oluline. Ja siis täna Külli pakkus kirjutada lõputöö klubimajast, me arutlesime ja ma sain aru, et see on suurepärane mõte. Ja nüüd ma alustan.

Aitäh, Jana T.

Suitsetamine kui halb harjumus

* on väga nõme ja totakas tegevus.
* ka harvast suitsetamisest võib hiljem tekkida suur suitsusõltuvus, millest on väga raske lahti saada.
* võib põhjustada südamehaigust või kopsuvähki.
* enamikel suitsetavatel inimestel on vastik hais juures, eriti just suu haiseb.
* tekitab enneaegseid kortse. Nt. 35-aastane pidev suitsetaja võib hiljem välja paista, nagu 55-aastane.
* ei ravi stressi (nagu ekslikult arvatakse). Ainus, mis sellega muutub: et Sinust saab suitsetaja.
* teismelised hakkavad seda sageli tegema, arvates, et on niimoodi lahedamad. Tegelikult pole see üldse lahe, vaid must ja räpane tegevus. Seda mõistetakse veidi vanemaks saades.
* ummistab veresooni.
* rikub kurku ja igemeid.

NB! Suitsetamine ei pruugi just tingimata tappa, aga ikka parem on seda mitte teha! Ära alusta, muidu on sellest raske vabaneda.

Kirjutas Andreas

Türi lillelaat

18-20 mail toimus Türil lillelaat. Mina käisin laadal eelviimasel päeval, 19. mail. Sõitsin kõigepealt bussiga Säreveresse, kus külastasin oma tuttavaid. Edasi koos nendega läksimegi juba lillelaadale.

Türi lillelaadal oli päris palju huvitavat. Sissepääsuks pidi ostma käepaela, mille hinnaks oli kaks eurot ja mis oligi laada piletiks. Laada pilet oli terveks päevaks ja sellega sai ka laadalt sisse ja välja käia. Kõigepealt tegin ringi peale ja vaatasin mida pakuti ja mida müüdi. Toodete valik oli väga suur. Müüdi lilli, taimi, istikuid, aedviljad ja palju erinevaid marju. Peale nende võisid osta alates riideesemetest, käsitöötoodetest, aiatööriistadest, aiatraktorite ja -tehnikani. Veel sai osta spordikaupu, jalgrattaid ja isegi võisid endale osta sealt sõiduauto. Kui kõht tühjaks läks, siis sai keha kinnitada mitmes erinevas kohas ja valida erinevate variantide vahel. Toiduvalik oli suur.

Laval oli kultuuriprogramm. Esinesid erinevad lauljad, laste muusikastuudiod aga ka tuntud lauljad. Üritusel oli nii lõbus, et ei tahtnud äragi minna aga minna oli ikka vaja.

Sel aastal toimus juba 40. lillelaat. Türi lillelaat toimub igal aastal ja soovitan ära käia!

Oma muljeid jagas klubiliige

Õe vastuvõtust psühhiaatriakliiniku polikliinikus lühike ülevaade

Psühhiaatriaõe töö on patsiendikeskne. Eesmärgiks on aidata psüühikahäiretega patsientidel hoida stabiilset tervislikku seisundit ja nõustada igapäevaeluga toimetuleku küsimustes, suunates vajadusel patsienti sotsiaalasutustesse või osalema toetusgruppides. Õde aitab patsiendi lähedastel lahendada ootamatuid olukordi seoses tervise halvenemisega. Psühhiaatriaõe vastuvõtule saavad pöörduda need

patsiendid, kellel on ravi juba alustatud ning kes vajavad tervisliku seisundi jälgimist, retseptide pikendamist ning ka depoo süstideks. Psühhiaatriaõde nõustab ning vajaduse korral konsulteerib raviarstiga edasise ravi ja muude probleemide suhtes. Samuti oskab hinnata ja täpsustada, kas patsiendi probleem vajab kiiret lahendamist või piisab arsti vastuvõtule registreerimisest üldjärjekorras. Stabiilses seisundis olevad patsiendid käivad regulaarselt õe vastuvõtul. Oluline on meeskonnatöö, mis kindlustab patsientide remissioonis püsimise ja kiire sekkumise haiguse ägenemisel. Igal arstil on oma õde, kelle poole saab patsient pöörduda. Õdedel on igapäevased iseseisvad vastuvõtud, kuhu saavad registreerida psühhiaater, korduvpatsient ise, õde, klienditeenindaja. Patsiendid saavad ennast registreerida nii registratuuri kaudu, kui ka õele eelnevalt helistades.

Ülevaate koostasid psühhiaatriakliinikus töötavad vaimse tervise õenduse praktikandid

Kristin ja Eva

Kokkuvõte minu töövarjupäevadest Swedbankis

Mina õppisin Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses kursusel BT15, Bürootöö eriala. Number 15 tähendab seda aastat, millal alustasime. Meie kursus oli sellel erialal esimene. 2017. aasta kevadel oli meil esimene praktika, iga õpilane pidi ise endale praktikakoha leidma.

2. märtsil käisid meil Astangu koolis külalised Swedbanki IT osakonnast ja rääkisid meile Quick Start praktikaprogrammist. Mina täitsin nendega kohtumisel avalduse sinna kandideerimiseks.

24. märtsil tuli mulle tagasiside selle praktikaprogrammi kohta.

27. märtsil tuli mulle teade, et sel päeval on grupitööd ja intervjuud. Ma käisin seal

kohal ja peale selle tuli mulle alljärgnev vastus:

Tere, Toomas!

Täname Sind tänase meeldiva kohtumise eest!

Rääkisime kohtumisel, et Sulle meeldiks töötada andmete haldamise ja arhiveerimisega. Uurime, millised on meie võimalused selles valdkonnas praktikat pakkuda ja anname Sulle teada. Võtan Sinuga ühendust hiljemalt 26.mail.

Kui Sul tekib küsimusi, võid mulle julgelt kirjutada või helistada.

Meie kooli poolt ettenähtud praktika algas 10. aprillil. Koolipraktikal käisin ma Haabersti Klubimajas. Ette oli nähtud 300 tundi 9 nädalaga. Klubimajas ma püüdsin täita kõiki erialaga seonduvaid ülesandeid. Klubimaja praktika sain koolis kaistud. Peale praktika kaitsmist teatati mulle koolist, et mind tuleval aastal enam kooli sinna kursusele ei oodata, sest mul on võlgnevusi ja ma ei saa neid nii kiiresti tehtud.

Koolipoolne praktika lõppes 16. juunil, praktika lõpus oli praktika kaitsmine ja minu praktika hindeks tuli kokkuvõttes 4.

Minu töövarjupäevad Swedpangas algasid 26. juunil. Kontrollisin kodukindlustuse poliise, e-arve püsimakse lepinguid, id-kaardi dokumente, krediitkaardi kindlustusi, liikluskindlustuse poliise, lepinguid fondiosakute ostuks ja laenumakse lepinguid. Viimased tuli ka kausta köita.

5. juulil oli mul 2. töövarjupäev Swedpangas: sel päeval tegelesin ma id-kaardi dokumentidega, kodukindlustuse poliisidega, e-arve püsimaksetega ning makselepingutega. Sorteerisin ja arhiveerisin liikluskindlustuse poliise.

See sorteerimine käis dokumendi liigi ja kuupäeva järgi, nii et kõik ühte liiki ja ühe kuupäevaga dokumendid oleksid ühes lahtris.

Sellised olidki minu töövarjupäevad.

Tundub, et selle töö peale ma praktikale tööle minna ei saa, sest selleks oleks mul arhiivi vaja õppida. See töö on otseses seoses arhiivindusega.

Töövarju töö seal Swedpangas meeldis mulle endale väga. See oli hariv ja õpetlik, sinna võiks teinegikord minna.

Kirjutas Swedbangas töövarjuks käinud Toomas P.
Redigeeris: Jana L.

Kodu koristamise õiged võtted

Koristamise eesmärk on puhtuse saavutamine. Enamasti tuleb kodus põrandalt eemaldada nii kuiva lahtist mustust (tolm, liiv) ki ka kinnitunud mustust (jalajäljed). Harjumuspäraselt on nendeks töödeks eraldi tarvikud – pühitakse harjaga ja pestakse lapi või mopiga. „Kõik need tööd teeb ära üks liigendiga põrandakuivataja. Sellega saab puhastada isegi põrandaliistude eenduvaid ääri,"kiidab Helge Alt.
Nii mõnigi kodukoristaja on avastanud, et pärast põrandakuivatajaga koristamist püsivad toad mitu päeva kauem tolmuta kui tavaliselt.

Koristamise kuldreeglid

- Nii kodus kui ametiruumides käib koristamine ühe ja sama reegli järgi: alati ülevalt alla. Enne lagi, kapipealsed, siis riiulid, seinad, lõpuks põrand. Koristamine käib alati puhtamalt mustema pinna suunas.
- Kõige tähtsam reegel – puhtust saab luua vaid puhaste tarvikutega! Oluline on aseptika ehk koguge oma koristustegevusega mustust kokku, mitte ärge ajage seda laiali.
- Kõik pinnad, mille teete märjaks, tuleb ka kuivatada. Vesi lahustab mustuse lahti, aga kui pinda ei kuivatata, siis aurustub vesi ära ja jätab mustuse pinnale. Kui kasutada korraga liiga palju puhastusainet, siis ka see kipub pinnale jääma ja hakkab hoopis mustust koguma.
- Tehke kõik selleks, et mustust tekiks võimalikult vähe – näiteks pange saunas lavale käterätikud, mille saunatamise järel pesumasinas puhtaks pesete.
- Eemaldage mustus kohe, kui see tekib, sest muidu kandub see laiali suuremale alale.
- Soetage mugavad ja efektiivsed tarvikud või laske need endale kinkida ja

pange käepärast, et oleks mugav võtta.

- Kuldses eas on mugavam koristada jupikaupa. Näiteks teatud õhtul puhastage vannitoa pinnad. Sette vältimiseks pühkige kõik pinnad vannitoas kohe pärast seal tegutsemist kuivaks – kraanid näiteks kätekuivatuspaberiga, pärast duši all käimist kuivatage seinad ja põrand.

Allikas: Ajakiri 60+, mai 2017
Olulisema valis välja kogu artiklit lugedes Kaie
Trükkis Anna- Maria

Banaanijäätise retsept

Saadan lihtsalt valmistatava banaanijäätise retsepti. Proovi ise ka, kui Sa pole seda varem teinud. Lastele maitseb kindlasti.
Ühele inimesele piisab kahest küpsest banaanist. Kõigepealt koori banaan ja lõika ca 1,5 cm paksusteks sektoriteks. Seejärel pane need tükid kilekotti ning hoia ca 2 tundi sügavkülmikus. Kui banaanid on külmunud, siis pane kõik smuutiblenderisse ja blenderda niikaua kuni segu on ilus kreemjas. Ongi kõik – jäätis ilma suhkru, piimatoodete jm keemiata, mida tavalistesse poejäätistesse lisatakse. Kaunistuseks võid panna marju, mis parasjagu käepärast, seemneid või mis iganes sulle maitseb. Head isu!

Kirjutas Triin

Ärge kiirustage vananemisega!

Mitte miski ei sega meid 70-selt välja nägemast värskena, jäämast reipaks ja kauniks! Ja üleüldse, vanadus – see nõuab tööd.

Usun, et meil ei ole õigust alla anda. Me lihtsalt peame jälgima oma välimust ja selle eest hoolitsema, et mitte keegi kunagi ei hakkaks meid haletsema. Vesi ja seep on kõigil olemas. Soovi korral võib suve jooksul varuda rohkesti erinevaid ravimtaimi, mis naha ilu taastavad.

Mulle meeldivad väga kuumad ürdikompressid. Teekummel pleegitab veidi nägu ja leevendab nahapõletikku. Kask puhastab nahapoore, teeleht ja saialill aga parandavad haavu.

Kallake 1 supilusikatäiele mistahes eespool nimetatud ravimtaime droogile (või nende segule) 0.5 klaasi tulikuuma vett ja laske 15 minutit tõmmata. Kurnake ja kohe jahutamata immutage leotises froteesalvrätik mõõtmetega 30x30 cm. Asetage see näole. Leotis peab olema nii kuum, kui palju nahk kannatada suudab. Niipea, kui kompress jahtub, võtke näolt ja määrige näonahka toitekreemiga.

Tehke nii 1-2 korda nädalas enne magamaminekut ja jääge kogu eluajaks nooreks.

Trükkis Marko ajakirjast „Metsatarga ravimtaimed" mai 2017

Lahemaa laululapsed

Laheda lehekuu lõpupäevil läksid lastekoori laululapsed linnast Lahemaale laupäevasele linnuvaatlusele. Lapsed läksid lastelaagrisse liinibussiga. Lasnamäe lapsedki läksid lahedasse lastelaagrisse.

Lehtpuudel lendasid lepalinnud lehtpuult lehtpuule. Lõokesed lõõritasid, lepatriinud lösutasid lehtedel.

Leidlikumad linnukesed leidsid lademetes leherööovikuid. Loodushuvilisest lauluõpetaja leidis looduskaitselisel Lahemaal lisaks lepalindudele leekpunaseid lepatriinusid.

Linnalapsed lehitsesid linnuraamatuid, lilleraamatuid, leidsid lisaks loodusõpikust lõbusaid lugusid loomadest, lindudest. Lapsed lõbutsesid laste luuletusi lugedes.

Lahemaa lastelaagris laulsid laululapsed lindudele laulupeo lastekoori lastelaule. Laulukoori laululapsed loodavad laulda laulupeol lihtsaid lõbusaid laule.

Laaneserval lendasid lepalinnud lillelt lillele, lehmad liikusid laisalt lehmalauta lüpsikorrale, lepalind lendas lepapuu latva. Lapsed lippasid lastelaagris, lapsed laulsid lõbusaid lastelaule. Lastelaagri lapsed liimisid, lõikasid liblikamotiive. Lapsed lugesid lastelaagriski luuleraamatuid.

Lõoke lõõritas liiri-lõõri. Liblikas lendas lilleõielt lilleõiele. Lahemaa looduskaitseala lossiaia lillepeenardes lõhnasid lilled, lipuväljakul lehvis lipp. Lilleaias lõhnas lillehernes.

Lauluõpetaja Lennart lõikas lõunasöögiks leivapätsist lõunaks leivakääru, lisaks lörpis lillkapsast lihaga. Lõkkel lõhnas lõhepraad.

Linases lüpsja Liina-tädi, lüpsis lüpsilehmi, lambad lebasid lösakil lambaaedikus, lapsed laulsid:„Lenda, lenda lepalind ...“. Lapsed lutsutasid lutsukommi, limpsisid limonaadi. Lauluõpetaja laulis laagri lõpupeol lüürilist laulu. Lapsed: Liisu, Liina, Leena, Lea, Linda, Leonoora, Leili, Laura, Lauri, Luule, Lagle, Lehte, lennutasid lohet. Liivakasti lapsed ladusid liivakasti lopergusi liivakooke. Lemmik lõbustus lastelaagri lastel loomulikult laulmine. Laisemadki lapsed laulsid lõbusalt.

Lõbuhimulised lapsed laulsid lõbusaid lastelaule loojanguni, laupäeval läksid laululapsed Lauluväljakule lastekooride laulupeole. Lapsevanemad läksid Laulupeole läikivate limusiinidega.

Lapsed lustisid Laulupeol.

Laheda loo lõpp.

Tiina

Info toimetulekutoetusest

Kes on õigustatud toimetulekutoetust saama?

Toimetulekutoetust on õigus saada üksi elaval isikul või perekonnal, kelle kuu netosissetulek pärast (sotsiaalhoolekande seaduses sätestatud tingimustel arvestatud) eluasemekulude mahaarvamist on alla kehtestatud toimetulekupiiri - 130€ kuus.

Millises suuruses toimetulekutoetust makstakse?

Üksi elava isiku või perekonna sissetuleku suurusest (üldjuhul lähtutakse eelmise kuu sissetulekust, teatud juhtudel võetakse arvesse viimase kuu sissetulek); jooksval kuul tasumisele kuuluvate eluasemekulude suurusest (eluasemekulud kuuluvad toimetulekutoetuse vahenditest katmisele sotsiaalselt põhjendatud vormi ning kohalike omavalitsuste kehtestatud piirmäärade raames); toimetulekupiirist. Toimetulekupiiri kehtestab iga-aastaselt Riigikogu. 2017. aastal on toimetulekupiir üksi elavale isikule või perekonna esimesele liikmele, samuti perekonna igale alaealisele 130€ kuus. Toimetulekupiir perekonna teisele ja igale järgnevale täisealisele liikmele oli 2016. aastal 104 € kuus.

Üldine valem toimetulekutoetuse arvestamiseks on järgmine:
toimetulekutoetus = toimetulekupiir+eluruumi alalised kulud – sissetulekud.

Kuhu ja millal tuleb avaldus toimetulekutoetuse saamiseks esitada?

Taotlus toimetulekutoetuse saamiseks tuleb esitada hiljemalt kuu 20. kuupäevaks linna- või vallavalitsusele, kelle haldusterritooriumil asub toetuse taotleja tegelik elukoht.
Taotluse esitamisel tuleb arvestada sellega, et kohalikel omavalitsustel on õigus määrata kindlaks vastuvõtuajad, millal taotlusi toetuse saamiseks vastu võetakse. Seega täpset teavet selle kohta, millal taotlust toimetulekutoetuse saamiseks esitada on võimalik, saab kohalikust omavalitsusest.

Vaata lähemalt:
https://www.sm.ee/et/toimetulekutoetuse-kk

Minu suvepuhkuse tegemised

Kuna mulle kingiti sünnipäevaks reis Viini reis , käisin oma vanematega Viinis. Mozarti sünnimaja vaatamas. Majja sissepääsuks oli pilet vaja osta.
Reis kestis 26.06 – 2.07.2017.
Selline nägi välja Mozarti sünnimaja. Soovitan kindlasti seal ära käia, kes Viini reisile läheb. Väga kihvt muuseumimaja.
Veel käisime vaatamas ja jalutamas Schönbrunni lossis ja lossiaias.
Bussisõit kulges ladusalt - väga külm ega palav ei olnud. Tehti ka vahepeatusi ehk tanklapeatusi.
Viinis olid ilusad soojad ilmad. Saime jalutada erinevatel tänavatel ja snäkkida suuri soolaseid ning magusad kringleid, mida müüdi kuskil Surnuaia ligidal turul. Maitselt olid väga head kringlid, sellised suured ja õhukesed. Niisiis, käisime jalutasime mööda väga ilusat surnuaeda ja sõime kringlit. Muide, Viinis on elanikel väga huvitav komme: kui nad hakkavad surema, siis surija soov täidetakse täpselt nii, nagu ta tahab: mis riided selga, mis soeng jne. Tehakse pilti. Riigis on lubatud eutanaasia.
Käisime ka mägikülakese Wolfgang tänavatel jalutamas ja suveniire ostmas ning

sõime kuskil söögikohas ka lõunat.

Viimasel päeval oli meile korraldatud ka Badeni väikelinnas ujumine ning spa külastus. See oli tore ja dermaalvetes tervistav.

Tagasisõit kulges samuti ilusti, buss oli uhiuus. Ööbimised olid kahe tärni hotellis, korralikud, võis rahule jääda.

Reis oli korraldatud Catharina Reisen büroo poolt.

Ühesõnaga, jäin reisiga ülimalt rahule. Meeldis.

Kirjutas: Helle

Redigeeris: Jana L.